

Hohtokeilaajasta kilpakeilaajaksi osa 4

Viime artikkelissa kävimme läpi alkutyönön ja askeleet. Nyt käymme läpi keilailusuorituksen viimeiset osa-alueet eli loppuasennon, irrotuksen ja saaton.

Loppuasento

Loppuasennossa vasemman jalan polvi koukistuu, vasen käsi tasapainottaa sivulla ja oikea jalka heilahtaa myös vasemmalle sivulle tasapainottamaan suoritusta. Lantio suunnataan eteenpäin. (Kuva 1)

Irrotus

Irrotuksen tulee tapahtua silloin, kun pallo on saavuttanut heilahduskaaren alapisteeseen. Irrotus tapahtuu vasemman jalan nilkan kohdalla. Kun pallo heilahtaa takaa eteen on seurattava, että käsi pysyy oikeassa asennossa. Pallo on koko ajan

kämmenen päällä. Kämmenen asento on hieman vasemmalle kallistunut (n. klo 10-11 asennossa). Pallo irrotetaan eteen ja alas antamalla ranteella periksi peukalon irtoamisen jälkeen. (Kuva 2)

Saatto

Irrotuksen jälkeen heittokäsi jatkaa matkaa pallon perään heittolinjan suuntaisesti pitkällä ojennetulla saatolla ja mahdollisimman vähäisellä kyynärpään koukistuksella. (Kuva 1)

Ei muuta kuin lähimmälle keilahallille keilaamaan! Jatkamme seuraavassa numerossa.

Innostuitko?

Enemmän tietoa SKL:n internetosoitteesta www.keilailuliitto.fi



Kuva 1



Kuva 2

Elokuun kysymys

Miksi keilapallon peukalonreikää kannattaa teipata, mitä hyötyä siitä on ja miten se tulisi teipata?

- Jos peukalonreikä ei ole sopiva niin peukalo voi keilatessa helposti aueta. Ihmisen sormet kutistuvat ja turpoavat jatkuvasti, siksi jatkuva teippaaminen on suositeltavaa. On syytä muistaa, että mitä sopivampi peukalonreikä on sitä kevyemmältä pallo tuntuu ja keilailu on myös paljon mielekkäämpää.

Sopivalla peukalonreiällä heittokäsi pysyy myös rennompana. Jos keilataan liian isolla peukalonreiällä joudutaan pallosta puristamaan. Puristus aiheuttaa heittokäden jännittymisen ja sitä kautta keilailusuoritusta ei voida enää tehdä rennosti.

Sisäpinnalle kannattaa laittaa yksi pala karheaa pitoteippiä, ulkopinnalle liukaspintaisia teippejä sitten lisätään tai poistetaan tarpeen mukaan. Sisäpinnalle ei kannata laittaa useampia teippejä, koska silloin otteen väli pitenee.

Sisäpinnalle karhea pitoteippi laitetaan siten, että peukalon ”tyyny” koskettaa teippiä eli oikeakätisillä n. klo 13-14 asentoon. Ulkopinnalle taas liukaspintainen teippi vastakkaiseen kohtaan n. klo 19-20 asentoon.

Enemmän tietoa teippauksista saa paikallisista pro-shopeista.

Mikäli sinulla on kysyttävää keilailusta, koulutuksesta tai muista asioista keilailun sarjalta, lähetä sähköpostia osoitteeseen: sami.jarvila@keilailuliitto.fi Vastataan vain omalla nimellä esitettyihin asiallisiin kysymyksiin, lähettämienne kysymysten joukosta valitsen yhden hyvän tälle palstalle kuukauden kysymykseksi.

Ohjaaja ja valmentajakursseja

Keilailun Ohjaajakurssi Kokkolan keilahallissa 29.9. klo 11.00-19.00. Ilmoittautumiset Olli Yrjänä 06-8223540. Hinta 40 euroa.

Perusvalmentajakurssi alkaa 21.-23.9. Kuortaneen Urheiluopistolla. Kurssi kestää kolme viikonloppua. Muut kaksi viikonloppua 26.-28.10. ja 16.-18.11. Kurssin hinta 442 euroa. Ilmoittautumiset 10.9. mennessä sähköpostilla osoitteeseen arja.lehti@keilailuliitto.fi.

Kilpavalmentajakurssi alkaa 7.-9.12.2007 Kuortaneen Urheiluopistolla. Kurssi on neljä viikonloppua pitkä. Muut kolme viikonloppua ensi vuonna 4.-6.1, 25.-27.1. ja 29.2.-2.3. Kurssin hinta 586 euroa. Ilmoittautumiset 30.11. mennessä osoitteella arja.lehti@keilailuliitto.fi

Perusvalmentaja-kurssin käyneet

Jussi Rikassaari	Forssa	050 573 7432	jussi.rikassaari@luukku.com
Mika Salminen	Forssa	040 593 4355	mika.salminen65@pp.inet.fi
Mauri Virtanen	Forssa	050 388 1554	mauri.virtanen@surffi.net
Jyrki Nurmisto	Heinola	0500 53 0043	jyrki.nurmisto@verhoomo.com
Reija Lundén	Helsinki	050 597 5119	
Heidi Pyykkinen	Helsinki	040 686 5862	heidi.pyykkinen@danfoss.fi
Eino Styrman	Helsinki	0400 44 6804	eino.styrman@tietoenator.com
Markku Korhonen	Järvenpää	040 705 4905	markku.korhonen@helsinki.fi
Merja Rissanen	Kuopio	959 527 6684	merja.rissa@elisanet.fi
Piritta Kantola	Kuortane	0500 94 9178	piritta.kantola@hotmail.com
Jarmo Ahokas	Lahti	050 365 5841	jape.ahokas@jippii.fi
Antti Kapulainen	Lahti	045 7880 9670	antti.kapulainen@saunalahti.fi
Tommi Karjalainen	Oulu	040 716 6740	hesuselsavior@hotmail.com
Marjo Pöntinen	Oulu	040 762 0882	mpk-88@suomi24.fi
Harry Sundvall	Pori	040 520 5556	harry.sundvall@dnainternet.net
Hannu Vesalainen	Pori	044 346 0554	
Jouko Leppänen	Riihimäki	(019) 73 5981	jouko.leppanen@tiimiposti.riihimaki.fi
Seppo Dahlström	Savonlinna	050 354 5818	
Jouni Heino	Tahko	050 496 0290	jouni.heino@tahkospa.fi
Veli Jääskeläinen	Tampere	050 516 4509	
Tapio Muikku	Tampere	040 501 4645	tapio.muikku@kolumbus.fi
Ville Haavisto	Turku	0400 76 9462	ville.haavisto@students.turkuamk.fi
Jali Nurmi	Turku	040 820 9350	jali.nurmi@pp.inet.fi
Raimo Palokoski	Turku	050 557 2290	raimo.palokoski@gmail.com
Päivi Peltola-Ojala	Turku	0400 73 7645	
Jonne Nousiainen	Ylöjärvi	045 675 7258	jonne.nousiainen@jippii.fi
Seija Ranttila	Ylöjärvi	040 747 2190	artpin@kotiposti.net
Kyösti Tahvanainen	Ylöjärvi	040 551 1790	artpin@yritys.soon.fi